



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS



weiter denken  
... im Landkreis!

Frühjahr | Sommer 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur Vorstellung unseres neuen VHS-Programms für Frühjahr/Sommer 2024! Ich freue mich, Ihnen eine vielfältige Auswahl an inspirierenden Kursen, Workshops und Veranstaltungen präsentieren zu dürfen. Tauchen Sie ein in ein abwechslungsreiches Angebot, das von kreativen Kunstworkshops über informative Sprachkurse bis hin zu energiegeladenen Fitnessangeboten reicht. Das kommende Semester verspricht eine reiche Palette an Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung und zum gemeinsamen Lernen. Entdecken Sie gemeinsam mit mir die spannenden Facetten des Wissens und der Kreativität, die das Frühjahr/Sommer 2024 bei der VHS für Sie bereithält!

Einesehbar ist die Online-Version unseres Angebots ab dem 01.02.2024 im Internet unter

[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de).

Darüber hinaus wurde es auch in unserem Verbund-Magazin, „Edukado“, um das gemeindeübergreifende Angebot der vhs Landkreis Roth ergänzt und liefert Ihnen weiterführende Kursinformationen.

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen für vhs-Kurse nur online oder schriftlich möglich sind! Es gibt folgende Anmeldeöglichkeiten:

**Ab dem 01.02.2024:**

- online: [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

**Ab sofort:**

- per Mail: [vhs@greding.de](mailto:vhs@greding.de)  
(Bitte nur mit ausgefülltem Original-Anmeldeschein, bitte fotografieren oder einscannen)
- per Fax: 0 84 63 / 60 50 15 oder 0 84 63 / 90 45 0 (ab sofort)
- per Post oder persönlich (per Einwurf in den Postkasten der Stadt Greding (am Rathaus), Marktplatz 11 + 13, 91171 Greding)

**Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.** Dies gilt auch, wenn die Gebühr bis zum Beginn des Kurses noch nicht von Ihrem Konto abgebucht ist. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Nachricht erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist oder ausfällt. Die Kursgebühr wird erst dann abgebucht, wenn die Veranstaltung begonnen hat. Die Kurs- und Seminaregebühren orientieren sich immer an der Anzahl der Unterrichtseinheiten sowie der Anzahl der Teilnehmer. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und der Auswahl Ihrer Lieblingskurse.

Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, stehe ich Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung unter 08463/279.

Herzlichst

Manuela Wippenbeck



# Gesellschaft

## **11015-Online erben: Digitaler Nachlass**

**NEU**

### **Wie regle ich mein digitales Erbe?**

Di, 16. April, 18 -19.30Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

Gebühr: 15,- €

Bettina Belz

E-Mails, soziale Netzwerke oder Online-Shopping: Fast jeder hinterlässt nach dem Tod Daten und Accounts im Internet. Ein digitaler Nachlass umfasst alles, was ein Verstorbener an digitalen Daten und digitalem Vermögen hinterlässt. Er beinhaltet alle Online-Aktivitäten, Kundenkonten, Online-Registrierungen und Online-Verträge. Wie können Sie Ihr digitales Erbe verwalten?

Die Vortragsinhalte sind:

Allgemeine Informationen zum digitalen Nachlass / das digitale Erbe regeln / Checkliste zum digitalen Testament / digitaler Nachlassverwalter / Beispiele

## **14202-Gartenplanung Schritt für Schritt**

### **Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**

Mo, 8. April, 18.45-21.30 Uhr, 3 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Aufsicht

Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)

Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können.

Bitte mitbringen: Plan des eigenen Grundstücks, weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung  
schriftlich oder online über**

**[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**

## 15100-Balkonkraftwerk - kann ich das auch?

NEU

### Wie man die eigene Stromrechnung reduzieren kann

Do, 18. April, 19-22 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula

Gebühr: 9,- €

Armin Schüssler

Angesichts explodierender Energiepreise wäre jede noch so kleine Unterstützung wünschenswert. In diesem Seminar erfahren Sie, wie einfach es ist, die eigene Stromrechnung mithilfe einer bezahlbaren „steckerfertigen Erzeugungsanlage“ - kurz Balkonkraftwerk genannt - nennenswert zu reduzieren. Was benötige ich für ein Balkonkraftwerk und was nicht? Wie sehen die rechtlichen Bedingungen aus? Wo liegen die Fallstricke? Welche neuen Entwicklungen bahnen sich an, die den Start erleichtern? All diese Fragen werden im Seminar beantwortet.

Bringen Sie zum Seminar bitte jede Menge Fragen und etwas zum Schreiben mit. Auf Wunsch kann ein Skript im Seminar erworben werden (4,00 €).



## Beruf

### 22102-Gabelstaplerführerschein

#### Tageskurs Fahrerschulung

Sa, 6. Juli, 8-16 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum / OBI

Gebühr: 115,- €

Tom Gramer

Diese Ausbildung ist für alle FahrerInnen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

## **23102-Word 2016 - Grundlagen**

### **Erstes Arbeiten mit Word**

Mo, 19. Februar, 17-18.30 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum  
Gebühr: 48,- €

Birgit Herrler

Wenn Sie noch nie oder nur wenig mit Word gearbeitet haben und immer schon mehr damit anfangen wollten, dann sind Sie hier genau richtig. Wir erlernen anhand von Übungen Texte zu schreiben, Formatierungen zu erstellen, den Nutzen von Tabulatoren, Tabellen oder Bilder einzufügen und vieles mehr. Voraussetzung: Computergrundkenntnisse.  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und USB-Stick (falls vorhanden)

## **23315-PowerPoint Grundlagen**

### **Erstellung einer Präsentation**

Sa, 24. Februar, 9-12.30 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum  
Gebühr: 28,- €

Birgit Herrler

PowerPoint ist ein Programm zur Erstellung von Präsentationen, Referaten usw. Anhand einer Übung erlernen wir gemeinsam die Grundlagen des Programms und die wichtigsten Präsentationsregeln. Im Anschluss fertigen wir bereits unsere eigene PowerPoint Präsentation. Für die eigene Präsentation können gerne Bilder und Texte auf dem Stick mitgebracht werden. Vorkenntnisse in Word wären von Vorteil.

## **24003-Smartphones sicher beherrschen**

### **Für 55+ mit den eigenen Geräten**

Sa, 13. April, 10-12 Uhr, 2 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum  
Gebühr: 33,- €

Bettina Belz

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt vieles zu entdecken!

Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein / Überblick über Funktionen / wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien / Google-Konto / Installation und Nutzung von Apps.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet. Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)

**Musikinstrumente lernen leicht gemacht bei der  
Musikschule der Stadt Greding!**

[WWW.greding.de](http://WWW.greding.de) · [musikschule@greding.de](mailto:musikschule@greding.de)

## **24004-Gefahren im Internet erkennen**

### **Für 55+ mit den eigenen Geräten**

Mi, 20. März, 18-20 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

Gebühr: 15,- €

Bettina Belz

Das Surfen und Shoppen im Internet beinhaltet viele neue Möglichkeiten, jedoch birgt es auch Gefahren, wie z.B. unseriöse Websites, unsichere Zahlungsmethoden oder SPAM E-Mails.

Die Kursinhalte sind: Erkennen von Betrügereien im Internet / PayPal als sichere Zahlungsmethode / Umgang mit SPAM E-Mails / Shoppen auf Amazon / Umgang mit persönlichen Daten im Internet. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google Konto / E-Mail-Adresse) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf einem sicheren Surfen im Internet und dem Erkennen von betrügerischen E-Mails. Der Kurs ist auf Android-Geräte ausgelegt, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)



## **Sprachen**

### **31552-Deutsch**

#### **Für Anfänger\*innen**

Di, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, 205

Gebühr: 89,- €

Eva Pickl

Kurs für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1

### **32203-Englisch**

#### **Niveaustufe A2**

Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, 205

Gebühr: 100,- €

Eva Pickl

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmende, die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen, ohne gleich wieder ein Buch kaufen zu müssen.

Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre Schulenglisch

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung  
schriftlich oder online über  
[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**

## **35201-Italienisch**

### **Niveaustufe A2**

Mo, 26. Februar, 20-21 Uhr, 13 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 98,- €

Kerstin Deitmer

Der Kurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen aus der Niveaustufe A2. Die Kommunikation in Ihrem Lieblingsland steht im Vordergrund. Auch werden aktuelle landeskundliche bzw. kulturelle Themen vermittelt durch Lehrbuch, Lieder, Zeitungsartikel.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

## **35301-Italienisch**

### **Niveaustufe B1**

Mo, 26. Februar, 18.45-20 Uhr, 13 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 122,- €

Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli di riviste o giornali, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti con buone conoscenze di lingua sono sempre benvenuti.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

## **35902-Italienisch für den Urlaub**

### **Mit Grundkenntnissen**

Mo, 26. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 13 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 98,- €

Kerstin Deitmer

Sie erweitern Ihre soliden Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten und üben abwechslungsreich, touristische Alltagssituationen zu meistern und in Italien zu kommunizieren.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ca. ab Lektion 6

## **37024-Spanisch für Anfänger**

### **Ohne Vorkenntnisse**

Do, 29. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 10 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmende, die in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache lernen wollen. Sie erlernen die grundlegende spanische Grammatik, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern, sowie typische Redewendungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

## **37110-Spanisch**

### **Niveaustufe A1/A2**

Fr, 1. März, 17-18.30 Uhr, 10 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 4

## **37111-Spanisch**

### **Niveaustufe A1/A2**

Fr, 1. März, 18.45-20.15 Uhr, 10 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des vorherigen Spanisch-Kurses für Anfänger. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuevo español en marcha A1/A2 (ISBN: 978-3-19-274503-4), ab Lektion 7



## **Gesundheit**

### **40121-Stressmanagement & Burnoutprävention**

#### **Die täglichen Herausforderungen meistern**

Fr, 23. Februar, 18-19 Uhr, 6 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Musikraum

Gebühr: 38,- €

Simone Grünleitner

Lernen Sie mit neuen Strategien und mehr Achtsamkeit die täglichen Herausforderungen zu meistern. "Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen" (Aristoteles). Stresskompetenz ist heute wichtiger denn je. Die Dynamik unseres täglichen Lebens und unseres Arbeitsalltags sorgt oft für eine stetig wachsende Stressbelastung. Dies kann unsere Leitungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit beeinträchtigen.

In dem Seminar lernen Sie mit starkem Praxisbezug Ihre Stressoren zu identifizieren und ihre ganz persönlichen Strategien zur Stressbewältigung und Burnoutprävention zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Schreibzeug, Glas/Becher

### **40324-Yoga für Jeden I**

Mo, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 40,- €  
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.  
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

### **40325-Yoga für Jeden II**

Mo, 4. März, 19.30-20.30 Uhr, 8 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 40,- €  
Birgit Wolf  
Siehe Kurs 40324

### **40326-Yoga**

**NEU**

Fr, 15. März, 16.30-17.30 Uhr, 12 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 60,- €  
Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yogaübungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.  
Bitte mitbringen: Matte

### **40765-Qigong am Abend**

#### **Die harmonischen 18 Bewegungen**

Mo, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 45,- €  
Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung  
schriftlich oder online über  
[www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)**

### **41048-Kickbox-Aerobic Knockout**

Di, 20. Februar, 19-20 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 50,- €

Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: kl. Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

### **41050-Ganzkörpertraining im Intervall**

Mo, 19. Februar, 18-18.45 Uhr, 8 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 30,- €

Marina Hoh

Mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen trainieren wir im Intervall den gesamten Körper. Durch intensive Belastungsphasen und kurzen Erholungspausen kräftigst du deine Muskeln, steigerst deine Beweglichkeit und wirst leistungsfähiger. Durch das Konzept des Intervalltrainings kannst du selbst wählen, wie intensiv du mitmachst und bestimmst dein Tempo. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

### **41052-HIIT**

**NEU**

#### **High Intensity Intervall Training**

Di, 19. März, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 60,- €

Franziska Streb

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

### **41235-Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus**

#### **Eine Stunde zum Wohlfühlen**

Di, 27. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 32,- €

Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch-, und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **41237-Pilates**

### **Für den Rücken**

Di, 27. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 7 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 32,- €

Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

## **41350-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 28. Februar, 9-10 Uhr, 7 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 32,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41351-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 28. Februar, 10.10-11.10 Uhr, 7 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 32,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41352-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 28. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 32,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41353-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 28. Februar, 18.40-19.40 Uhr, 7 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 32,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41354-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 5. Juni, 9-10 Uhr, 6 x,  
Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal  
Gebühr: 27,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41355-Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 5. Juni, 17.30-18.30 Uhr, 6 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 27,- €

Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41356-Wirbelsäulengymnastik auf dem Stuhl**

### **Sitzgymnastik - nicht nur für Senior\*innen**

Mi, 28. Februar, 16-17 Uhr, 7 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 32,- €

Tanja Lay-Weitzel

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

## **41361-Gesund und Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Do, 22. Februar, 9-10 Uhr, 10 x,  
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2  
Gebühr: 50,- €

Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

## **41755-Selbstverteidigungskurs**

**NEU**

### **Für Mädchen und Frauen**

Sa, 2. März, 9-10.30 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula  
Gebühr: 34,- €

Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitsschulung, Fluchtwegsuche, Hilfeleistung für andere, Vermeidung von Gefahren, Verhalten in gefährlichen Situationen, Verteidigung gegen körperliche Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Befreiung aus Umklammerungen jeder Art.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

## **41820-Wassergymnastik**

Mo, 26. Februar, 10.15-11 Uhr, 12 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)

Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

## **41821-Wassergymnastik**

Mo, 26. Februar, 11-11.45 Uhr, 12 x,  
Greding, Hallenbad  
Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)

Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

### **41822-Wassergymnastik**

Mo, 26. Februar, 11.45-12.30 Uhr, 12 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)

Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

### **41823-Aqua Power**

Mo, 26. Februar, 12.30-13.15 Uhr, 12 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 41,- € (+ Eintritt)

Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

### **41832-Leichte Wassergymnastik**

#### **Am Nachmittag**

Di, 20. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 15 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 51,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosk

Mit der Unterstützung des Wassers mit leichten Übungen zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

### **41833-Wassergymnastik**

#### **Am Nachmittag**

Di, 20. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 67,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosk

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

## **41834-Aqua Power**

### **Am Abend**

Di, 20. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosk

Ich will fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

## **41835-Aqua Power**

### **Am Abend**

Di, 4. Juni, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,

Greding, Hallenbad

Gebühr: 23,- € (+ Eintritt)

Mario Brzosk

Ich will...

fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

## **42020-Detox und ayurvedisch Kochen**

**NEU**

Fr, 22. März, 18-21 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 25,- €

Jacqueline Gürtler

Ich möchte einen kleinen Einblick darüber vermitteln, wie Ayurveda unseren Körper, den Geist und die Seele unterstützen kann. Du erhältst einen kleinen Einblick über die Nahrungsmittel. Wir werden zwei Gerichte kochen und einen Tee zubereiten. Wir machen zusammen eine Atemübung und ich gebe dir Tipps für deine Selbstfürsorge mit.

Bitte mitbringen: Behälter für Essen, Decke oder Kissen für die Atemübung

## **42141-Vegetarische orientalische Küche**

**NEU**

### **Kochen mit vielen Gewürzen**

Mo, 4. März, 19-21.30 Uhr,

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Kochen mit Gewürzen wie Zatar, Harissa, Ras-el-hanout. Schmecken, riechen und probieren Sie, wie der Orient schmeckt, mit Gerichten wie: Bulgur mit Tomate und Aubergine, Börek, Bohnen mit Craimeh-Sauce ...

Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitboxen

## **42142-Italienisch Kochen**

**NEU**

Mo, 25. März, 9-11.30 Uhr,  
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5  
Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

Nudeln, Käse, Tomaten - hmhm - und schon steigt einem der Geruch von Italien in die Nase. Wir stellen Nudeln selbst her, kochen eine leckere Soße, backen Pizzaschnecken, schnippeln für einen Salat und kochen eine leckere Nachspeise.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitboxen

## **NEU42143-Leichte Sommerküche**

**NEU**

Sa, 20. April, 9-12 Uhr,  
Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5  
Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

Laue Sommerabende, gemütliches Zusammensitzen und ein leichtes Essen - was gibt es Herrlicheres? Dafür kochen wir One Pots, Salate, Aufstriche und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitboxen

## **42305-Whiskypräsentation und Verkostung**

### **World Wide Whisky - Whiskys aus der ganzen Welt**

Sa, 13. April, 19-22 Uhr,  
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer  
Gebühr: 60,- €  
Armin Schüssler

In den vergangenen Jahren hat sich die Whisky-Weltkarte stark verändert. Whiskys aus unzähligen Ländern sind neu hinzugekommen und bieten erstklassige Qualitäten, die den traditionellen Whiskyländern Konkurrenz machen. Armin Schüssler stellt in diesem Tasting sechs Whiskys vor, die Sie begeistern werden. In der Seminargebühr sind sechs Whiskys und Baguette inbegriffen. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

## **43040-Wildkräuterseifen**

### **Workshop**

Sa, 8. Juni, 14-19 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum  
Gebühr: 32,- € (+ ca. 5,- bis 8,- € Materialkosten)  
Elke Kuhnke

Nach einem kurzen Wildkräuterspaziergang verarbeiten wir die Schätze der Natur zu ausgelesenen Kräuterölen und stellen natürliche Seifen her - ohne Konservierungsstoffe - ganz individuell mit Farben, Düften, getrockneten Blüten und Kräutern. Wir tauchen ein in die wilde Welt der heimischen Heilkräuter, erleben Gemeinschaft unter Gleichgesinnten und holen dabei kreativ und schöpferisch die Natur in den Alltag.

Bitte mitbringen: Joghurtbecher oder Silikonformen als Seifenform, ätherische Öle (falls vorhanden)

## **45001-Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

### **Grundkurs**

Sa, 4. Mai, 9.30-15.30 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 40,- € (inkl. Skript)

Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen sowie Herz-, Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial.

Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

## **45320-Klassische Massage**

**NEU**

### **Grundlagen - Workshop**

Sa, 16. März, 10-12.30 Uhr,  
Greding, Grund-/Mittelschule, Neue Aula  
Gebühr: 19,- €

Franziska Streb

Massagen sollen Verspannungen im Körper lösen, den Stoffwechsel anregen und sie können richtig guttun. Lernen Sie Grundkenntnisse und einige Handgriffe der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Massageöl



## **Kultur**

## **51250-Line Dance Country & Westerntanz**

### **Für Fortgeschrittene**

Do, 29. Februar, 18-19.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2  
Gebühr: 74,- €

Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

## **52002-Naturfarbenwerkstatt**

### **Kunst mit selbstgemachten Farben**

Sa, 13. Juli, 14-19 Uhr,

Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

Gebühr: 27,- € (inkl. Materialkosten)

Elke Kuhnke

Wir stellen aus Blüten und Pflanzen Naturfarben zum Malen her. Natürlich finden die Farben direkt Anwendung und ich führe Sie ein ins "Nature Journaling". In Ihrem eigenen Naturtagebuch können Sie mit den wasserbasierten Farben gestalten und experimentieren. "Nature Journaling" ist eine Technik, um intensiv und kreativ in die Natur einzutauchen. Verbinde dich mit der Natur vor der Haustüre und staune über die vielen winzigen Details in den Formen und Farben der Natur. Nimm dir bewusst Zeit für dich, wende dich ab von der Hektik des Alltags und tanke neue Kraft im kreativen Schaffen. Genieße eine abwechslungsreiche Zeit mit Gleichgesinnten.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen für draußen, Verpflegung, wenn vorhanden Mörser und kleine Joghurtbecher

## **58600-Segelfliegen**

**NEU**

### **Grundlagen in Theorie und Praxis**

Theorie: 4. Mai, 10-16 Uhr

Praxis: Termin nach Vereinbarung (abhängig vom Wetter),

Greding, Aero-Club Greding e.V., Flugplatz Schutzendorf

Gebühr: 98,- €

Aero-Club Greding e.V.

Theorie und Einweisung in den Flugbetrieb:

Gestartet wird mit einem Theorieteil, in dem unsere Fluglehrer den Teilnehmern die ersten Grundlagen des Segelfliegens vermitteln. Darüber hinaus erfolgt eine Sicherheitseinweisung in den Flugbetrieb. Beim Probesitzen im Segelflieger wird mit dem praktischen Teil gestartet. Jeder Teilnehmer kann sich so einen ersten Eindruck von den Flugzeugen und dem Platz verschaffen. Als Abschluss des ersten Blocks findet ein 15-minütiger Schulungsflug im Motorsegler statt. Hierbei kann jeder einen ersten Eindruck vom Fliegen bekommen und bereits selbst die Steuerung übernehmen. Sofern witterungsbedingt kein Flugbetrieb möglich ist, wird ein Ausweichtermin vereinbart.

Praxis: Termin nach Vereinbarung (abhängig vom Wetter), 10-17 Uhr

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, teilen wir die Gruppe im zweiten Block auf (max. 4 Teilnehmer pro Gruppe).

Unter Anleitung von Fluglehrern und erfahrenen Piloten nehmen Sie am Segelflugbetrieb teil. Dies umfasst z.B. das Aufrüsten der Flugzeuge und die Startvorbereitungen der Winde. Gemeinsam mit unseren Fluglehrern kann jeder Teilnehmer zwei Windenstarts mit einem modernen Segelflugzeug absolvieren. Zusätzlich wird noch ein Start im Flugzeugschleppverfahren durchgeführt.

Keine Ermäßigung möglich. In Zusammenarbeit mit dem Aero-Club Greding e.V.

Bitte mitbringen: Verpflegung



# Junge vhs / Kinder und Jugendliche

## **72110-10-Finger-Tastschreiben**

### **Für Kinder ab der 6. Klasse**

Mo, 19. Februar, 15.30-17 Uhr, 5 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum  
Gebühr: 48,- € (+ ca. 18,- € Materialkosten)  
Birgit Herrler

Wer richtig mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden rechtzeitig vor. Ab der 6. Klasse kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden im Kurs anhand von Beispielen Grundlagen in Word 2016 vermittelt.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schreibzeug

## **73501-Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

### **Für Jugendliche ab 12 Jahren**

Do, 29. Februar, 17-18.30 Uhr, 10 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule  
Gebühr: 83,- €

Almudena Ruiz Bustamante

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen grundlegende Wörter und Redewendungen kennen, mit denen sie einfache Alltags- und Begegnungssituationen meistern können. Dabei wird sowohl auf das Erlernen der Grammatik als auch auf das Lese-, Schreib- und Hörverständnis geachtet, ohne die mündliche Sprachfähigkeit zu vergessen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

## **74010-Kinder-Stark-Kurs 1**

### **Für Kinder in der Grundschule, 1-4. Klasse**

Do, 11. April, 15-16.30 Uhr, 4 x,  
Greding, Grund-/Mittelschule  
Gebühr: 38,- €

Simone Grünleitner

Das Kinder-Stark-Training hat das Ziel durch leicht in den Alltag integrierbare Übungen das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein von Kindern zu stärken. Kinder haben oft viel zu bewältigen: die Pandemie hat ihnen viel abverlangt, der Übergang vom Kindergarten zur Schule oder von der Grundschule in die weiterführende Schule sind oft herausfordernd, Alltagskonflikte, Mobbing oder Konflikte in der Familie lasten oft schwer auf den Schultern unserer Kinder.

Im Kinder-Stark-Kurs lernen wir gemeinsam:

Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins

Selbstwirksamkeit erleben und spielerisch fördern

Innere Stärken erkennen und benennen

Ängste und negative Emotionen bewusst wahrnehmen und wandeln

Stress reduzieren - körperlich und geistig entspannen

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Becher

## **74011-Kinder-Stark-Kurs 2**

**NEU**

### **Fortsetzungskurs**

Do, 11. April, 16.30-18 Uhr, 4 x,

Greding, Grund-/Mittelschule

Gebühr: 38,- €

Simone Grünleitner

Das Kinder-Stark-Training hat das Ziel durch leicht in den Alltag integrierbare Übungen das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein von Kindern zu stärken. Kinder haben oft viel zu bewältigen: die Pandemie hat ihnen viel abverlangt, der Übergang vom Kindergarten zur Schule oder von der Grundschule in die weiterführende Schule sind oft herausfordernd, Alltagskonflikte, Mobbing oder Konflikte in der Familie lasten oft schwer auf den Schultern unserer Kinder. Im Kinder-Stark-Kurs lernen wir gemeinsam:

Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins, Selbstwirksamkeit erleben und spielerisch fördern, Innere Stärken erkennen und benennen

Ängste und negative Emotionen bewusst wahrnehmen und wandeln

Stress reduzieren - körperlich und geistig entspannen

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Becher

## **74031-Yoga für Schulkinder**

### **Ab 6 Jahre**

Do, 29. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 8 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

Gebühr: 45,- €

Sandra Schneider

Kinder lernen spielerisch. Das gilt nicht nur für Yogaübungen, sondern auch für andere Lebensbereiche. Eine Kinderyogastunde sollte deshalb ein Abenteuer sein, das mit allen Sinnen erlebt wird. Sie beinhaltet Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspiele, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen und einer Endentspannung.

Kinder üben nicht Yoga, sie sind der Hund, Baum, Krieger, Schmetterling, den sie gerade darstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir erforschen vielfältige Themen.

Kinder sind natürlich wissbegierig und haben Freude daran zu lernen, während sie sich bewegen. Obendrein wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht, die Atmung gefördert, das Gleichgewicht trainiert und das Immunsystem gestärkt. Die Fähigkeit, aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen, ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

## **74032-Yoga für Teenies**

**NEU**

### **Ab 10 Jahre**

Do, 29. Februar, 17.50-18.50 Uhr, 8 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

Gebühr: 45,- €

Sandra Schneider

Teenagers leiden an Bewegungsmangel, Reizüberflutung, Schulstress und mangelndem Selbstwertgefühl. Yoga, speziell für diese Altersgruppe hilft zu Ausgeglichenheit, gutem Körpergefühl und verbessertem Konzentrationsvermögen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

## **74034-Selbstverteidigungskurs**

### **Für Mädchen ab 10 Jahren**

**Sa, 4. Mai, 9-12 Uhr,**

Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

Gebühr: gebührenfrei

Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitsschulung, Fluchtwegsuche, Hilfeleistung für andere, Vermeidung von Gefahren, Verhalten in gefährlichen Situationen, Verteidigung gegen körperliche Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Befreiung aus Umklammerungen jeder Art.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Der Kurs findet in Kooperation mit der Stadt Greding statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

## **41755-Selbstverteidigungskurs**

**NEU**

### **Für Mädchen und Frauen**

Sa, 2. März, 9-10.30 Uhr, 4 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

Gebühr: 34,- €

Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitsschulung, Fluchtwegsuche, Hilfeleistung für andere, Vermeidung von Gefahren, Verhalten in gefährlichen Situationen, Verteidigung gegen körperliche Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Befreiung aus Umklammerungen jeder Art.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

## **74110-Babyschwimmen**

### **3. bis 12. Lebensmonat**

Mo, 29. April, 15-15.30 Uhr, 6 x,

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1

Gebühr: 25,- € (+ Eintritt)

Elke Kuhnke

Mit Unterstützung von Papa/Mama bewegen sich die Kleinsten im Element Wasser. Durch Spritzen, Planschen, Springen uvm. erleben die Kinder Wasser als natürlichen Umgebungsraum und mit Spiel und Spaß entsteht erst gar keine Angst vor dem Wasser. Neben dem Ausbau von motorischen Fähigkeiten stärkt der Kurs die Eltern-Kind-Bindung und bietet gemeinsame Zeit zum Austausch für Eltern mit Kleinkindern.

Die Eltern sind mit dem Kind im Wasser und behalten die Aufsichtspflicht.

Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmwindel, mehrere Handtücher

## **75600-Werken mit Schwemmholz**

**NEU**

### **Für Kinder ab 8 Jahren**

Di, 19. März, 15.30-17 Uhr, 2 x,

Greding, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

Gebühr: 15,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)

Inge Krause

Schwemmholz ist ein wunderbar knorriges, meist geglättetes Holz und lässt sich leicht bearbeiten. Wir werden daraus etwas Originelles für den Ostertisch gestalten, z.B. einen Vasenhalter, ein kleines Ostergeschenk. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Freude am Holzwerkeln.

Bitte mitbringen: Getränk

## **75800-NatureXplore: Lass' raus was in dir steckt!**

**NEU**

### **Outdoor-Abenteuer für 12-14-jährige!**

Fr, 1. März, 16-18 Uhr, 3 x,

Greding, Waldrand, am Ende der Attenhofener Straße

Gebühr: 34,- €

Elke Kuhnke

Entdecke in diesem Outdoor-Erlebnis deine einzigartige Persönlichkeit! Hier darfst du sein, wie du bist. Tauche ein in die faszinierende Welt der Natur, wo du dich selbst neu kennenlernen und deine verborgenen Talente wahrnehmen kannst. Gemeinsam werden wir durch erlebnisreiche Aktivitäten und spannende Geschichten gestärkt und inspiriert.

Spiele und Aufgaben auf dem Niedrigseil-Parcours warten darauf, von dir gemeistert zu werden. Hier geht es nicht darum, was andere denken, sondern darum, wer du wirklich bist. Nimm an diesem Abenteuer teil und erlebe, wie die Natur dir neue Perspektiven eröffnet. Bist du bereit für diese Challenge, bereit, deine Einzigartigkeit zu entfalten und zum Strahlen zu bringen?

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, kleiner Rucksack mit Getränk



**"Die vhs ist ein Ort des Lernens, des Austauschs und der persönlichen Entwicklung. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Neues zu entdecken und sich weiterzuentwickeln.**

**Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen willkommen zu heißen"  
Ihr vhs Team.**

**Pro Person** ein eigenes Formular verwenden. Ausfüllen, ausschneiden, an der Falzlinie (siehe Rückseite) knicken und in einem Fensterumschlag an die Volkshochschule des Veranstaltungsortes senden oder per Fax 09174/47 49 50. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



## Verbindliche Anmeldung

### für die Teilnahme am Kursprogramm der Volkshochschule im Landkreis Roth

Pro Person ein Formular. Danke für die deutliche Schreibweise.

<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr
<input type="radio"/> Kurs-Nr.	Titel	
Kurs-Ort	Beginn	Gebühr

Name, Vorname *	
Straße, Nr. *	
PLZ, Ort *	
Tel. tagsüber	Tel. privat
Tel. mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum (für statistische Zwecke)	

#### Bei Kinder- / Eltern-Kind-Kursen:

\* = Pflichtfeld

Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes
---

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass mir **per E-Mail weitere Veranstaltungsinformationen** (Newsletter etc.) zugeschickt werden.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule im **Landkreis Roth, Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE94 2220 0000 2463 06** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der zuständigen Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs erkenne ich an.**

Ein Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor Unterrichtsbeginn möglich. **Die Anmeldung wird nicht bestätigt!** Mir ist bekannt, dass ich Kosten, die der vhs durch einen unberechtigten Widerruf, nicht ausreichende Kontodeckung oder fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehen, erstatten muss.

#### Bankverbindung

IBAN	DE	_____	_____	_____	_____	_____
Bank						
Name, Vorname des Kontoinhabers						
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)						

Ich willige ein, dass die vhs meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Hinweise zum **Widerruf** dieser Einwilligung und zur Verarbeitung meiner Daten kann ich jederzeit in der **Datenschutzerklärung**, die auf [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) oder in den Außenstellen bzw. der Geschäftsstelle vorliegt, einsehen.

Datum	Unterschrift	
-------	--------------	---



Telefon: 08463-279  
Telefax: 08463-605015

E-Mail: [vhs@greding.de](mailto:vhs@greding.de)  
[www.greding.de](http://www.greding.de)

